

給食で

いばらき

3月

茨城をたべよう

いばらき
茨城をたべよう



月 日 ()

りんごパン 牛乳 チンゲンサイの
シチュー ツナサラダ

チンゲンサイ

いばらきけん
茨城県はチンゲンサイの
せいさんりょう ぜんこくだい い おも なめがたし
生産量が全国第1位です。主に行方市、
おみたまし せいさん ねん とお
小美玉市で生産されています。1年を通し
て生産されていますが、旬は秋から冬で
す。げんさんち ちゅうごく にほん
原産地は中国で、日本へは1970
ねんだい はい ねつ ぐわ
年代に入ってきました。熱を加えると、まろ
やかなあまみとしゃきしゃきしたしょっかん
食感があり、
いた もの にこ
炒め物やスープ、シチューなどの煮込み
りょうり さまざま りょうり つか
料理と、様々な料理に使われて
います。

なめがたし おみたまし
行方市、小美玉市など

栄 養

ビタミンCやカロテンが多くか
ぜ予防や免疫力を高める働き
があります。また、鉄やカルシ
ウム、リンなどのミネラル、
食物せんいもおお ふく
食物せんいも多く含まれてい
ます。ひんけつ よぼう べんぴ かいぜん
貧血の予防や便秘の改善
の効果もあります。